

5 aperitivos saludables y fáciles de preparar

07 nov 2023



Existen alternativas saludables a los aperitivos más populares para ofrecer en tus próximas reuniones o fiestas familiares. ¡Elige entre estas 5 ideas y disfruta de un aperitivo de forma saludable!

1. Chips de kale

Para empezar a preparar tu aperitivo, puedes cambiar las típicas patatas fritas por chips de kale, una alternativa saludable, nutritiva, con vitaminas A, K y C, fibra, calcio y hierro.

El vegetal kale no es más que col rizada en inglés. Se ha popularizado mucho en los últimos años para reemplazar la clásica lechuga en ensaladas o sándwiches, para darle un toque especial a las sopas y para hacer los chips.

Para su elaboración, basta con cortar las hojas de kale, eliminando los tallos duros, rociarlas con aceite de oliva, sal y pimienta al gusto y hornearlas a 175º hasta que se vean crujientes, pero no muy doradas.

2. Anchoas y mejillones con aceitunas

Las anchoas y mejillones con aceitunas es el aperitivo mediterráneo por excelencia más fácil y rápido de preparar, eso sí, para los invitados amantes de los sabores intensos y salados.

Lo más típico a la hora de presentar este aperitivo es dividir los ingredientes en tazas individuales: [anchoas de L'Escala](#) [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00028.xml], unos [mejillones del Delta del Ebro](#) [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00036.xml] y aceitunas verdes y/o negras. Otra opción más atractiva sería en tablitas de madera o de pizarra, colocando los ingredientes en fila con un trocito de limón o perejil como decoración. Por último, podrías montar brochetas combinadas.

3. Hummus con bastoncitos de zanahoria

El hummus es una receta originaria del Oriente Medio. Esta crema a base de garbanzos cocidos, tahini, ajo, zumo de limón, sésamo tostado, pimentón dulce, sal y pimienta, es muy fácil de elaborar y es una de las opciones que se han puesto más de moda entre los aperitivos.

Para hacerlo un poco más saludable, puedes cambiar los picatostes, palitos o regañás por bastoncitos de zanahoria, pepino, remolacha, apio o pimientos en tiras.

Si no tienes tiempo para la preparación, puedes comprar [hummus receta original Eroski](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/19546688-hummus-receta-original-eroski-tarrina-200-g/>], y solo tendrás que añadirle un toque de pimentón, un chorrito de AOVE y listo.

4. Tzatziki con crudités

El tzatziki es un plato muy antiguo, de hecho, se cree que ya se preparaba en la edad media. Los griegos lo utilizan para acompañar varios platos tradicionales, como las brochetas de carne a la parrilla, llamadas souvlaki, una simple ensalada de pasta o para untar con tostadas. Aquí lo podemos utilizar como un aperitivo fresco y saludable para dipear con crudités de verdura.

Los ingredientes del tzatziki son el yogur griego, pepino rallado, jugo de limón, un diente o dos de ajo, AOVE, sal, pimienta y menta o eneldo a escoger. Se mezclan bien todos los ingredientes hasta que estén incorporados y se refrigera antes de servir.

5. Tomate con mozzarella

Si deseas ofrecer un aperitivo más fresco, puedes optar por un plato de tomate con mozzarella, típico snack o entrante italiano conocido también como ensalada caprese.

La elaboración es de lo más simple; se cortan los tomates maduros en rodajas y la mozzarella fresca más o menos al mismo tamaño para alternar una rodaja de cada con albahaca u orégano.

Este aperitivo bajo en calorías aportará vitamina B12, C, K, potasio, calcio y antioxidantes a tu dieta.

¡Disfruta de estos aperitivos saludables en tus próximas reuniones!



¿POR QUÉ LA ANCHOA DE L'ESCALA ES UN PRODUCTO ÚNICO? HISTORIA Y CUALIDADES [

<https://www.caprabo.com/es/caprabo-al-dia/de-nuestra-tierra/anchova-de-la-escala-ruta/>]

¡Descubramos un poco más la identidad de este pueblo!

